第３３回　東京総合健保ミニマラソン大会要綱

○　開催目的

「健康日本２１」推進事業として、健康づくりについての知識と関心を高めるとともに、被保険者及び被扶養配偶者等の健康保持・増進を図ることを目的といたします。

１．主催

一般社団法人　東京都総合組合保健施設振興協会

２．後援

江東区　／　東京都総合健康保険組合協議会

３．開催日

令和７年２月２３日（日）　小雨決行・順延なし

■大会当日の開催有無

大会当日の午前６時以降に、下記イベントホームページから確認できます。

※大会当日に悪天候や災害、不測の事態等により中止となった場合、中止に関するメール送信はございません。イベントホームページ上でご確認ください。

東振協イベントホームページ　：　http://toshinkyo.sblo.jp/

４．会場

豊洲ぐるり公園　江東区豊洲６丁目１番先・５丁目１番先　（別紙１）

東京臨海新交通臨海線　ゆりかもめ「市場前駅」　徒歩１２分

※近隣に駐車場（有料）はございますが、本大会参加者用ではありませんので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

５．コース

豊洲ぐるり公園周辺コース（別紙１）

６．参加資格

（１）東振協会員組合の被保険者本人（女子の部は被扶養配偶者含む）

（２）東振協健康友の会会員　　（３）一般都民等

※大会開催日を基準に 18 歳以上の方が対象になります。

※車椅子不可。伴走者を伴う視覚障害者の参加可。伴走者と参加される方は事前に大会事務局へご連絡ください。

７．種目

種目	対象年齢	距離	スタート時間	定員	備考
女　子	18 歳以上	5ｋｍ	9：00	160 名	本大会は受付不要ですので スタート 10 分前までに お越しください
男子Ａ	50 歳以上	5ｋｍ	9：50	160 名	
男子Ｂ	50 歳未満	5ｋｍ	10：40	160 名	
男子Ｃ	50 歳以上	10ｋｍ	11：30	160 名	
男子Ｄ	50 歳未満	10ｋｍ	12：50	160 名	

※年齢は大会開催日を基準とします。

※男子Ｂ・Ｄは 18 歳以上の方が対象です。

※申込は１人１種目とさせていただきます。

※対象年齢外の種目には参加できません（オープン参加も不可）。

８．参加費

１人　１，５００円（傷害保険料含む）

９．競技規則

日本陸上競技規則に準じる

10．計測・スタート方法

（１）計測方法

ネットタイム（スタートラインを通過した時からフィニッシュまでの時間）

（２）スタート方法

ウェーブスタート（５０名／１グループごとの時差スタート）

11．表彰等

（１）表彰対象

各種目　第１位、第２位、第３位　・・・　賞状、賞品等　（表彰式あり）

飛び賞　・・・　賞品

※従来の第４位～第１０位の賞品提供は廃止、飛び賞を新設いたします。

（２）参加者

・参加者全員　・・・　参加賞　（レース後、ゼッケン（ＩＣチップ）と引き換え）

・完走者　・・・・・　完走証　（タイムのみ記載）

※ネットタイムの計測により走者全員がゴールするまで順位を確定できないため、完走証に順位は記載いたしません。

※大会終了後、当協会ホームページにてゼッケン番号から順位・タイムをご確認いただけま

す。

（３）表彰方法

・第１位、第２位、第３位は各種目の終了後、随時表彰式を行いますのでご参加ください。
対象者の方には、ゴール後にスタッフよりお声掛けいたします。
・飛び賞に該当された方には、ゴール後にスタッフよりお声掛けいたします。

12. 申込方法

本大会の申込は、インターネットによるＷｅｂ申込のみの受付となります（抽選方式）

（１）Ｗｅｂ申込ＵＲＬ

https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3

（２）申込期間

令和７年１月７日(火)９：００ ～ １月２６日(日)２３:５９

・申込は１人１種目とさせていただきます。１人で複数の申込みが確認された場合、最終申込のみを有効とします。
・メールアドレスで個人を特定するため、１つのメールアドレスにつき１回限りの申込みとします。
・まとめて複数人の同時申込みはできません。お１人ずつお申込みください。
・申込完了後に申込完了メールを送信しますので、完了メールが届かない場合は、下記「（３）Ｗｅｂ申込・ゼッケンに関するお問合せ先」までご連絡ください。
・申込後のキャンセルや変更についても、下記お問合せ先までご連絡ください。

（３）Ｗｅｂ申込・ゼッケンに関するお問合せ先

専用電話番号：０８０-２１９２-１９８３　（平日９：00～17：00）
※設置期間：令和７年１月７日（火）～２月２０日（木）

（４）参加者の決定方式

申込数が定員を超えた場合、抽選とします。

（５）参加者決定の通知日

令和７年２月５日（水）

・申込時にご登録のメールアドレスに、当選又は落選の通知を送信いたします。
・メールが届かない場合は、上記（３）のお問合せ先までご連絡ください。

13. 参加費の取り扱い

・参加費の支払等の取り扱いについては、ご加入の健康保険組合からの案内をご確認ください。
・東振協健康友の会会員及び都民等の方には、別途、参加者決定後に参加費振込のご案内を送付いたします。
・参加費未払いの方は、走行しても計測することができません。
また、現地でのお支払いも一切受付できませんのでご了承ください。
・参加費は、申込後のキャンセルや不参加、悪天候（降雨・降雪）・天災・風水害・事件事故など、主催者の責によらない事由による中止の場合は返金いたしませんので、あらかじめご了承ください。

14. 参加案内（ゼッケン等）の送付

大会１週間前までに、参加案内等（ゼッケン同封）を参加者へ送付いたします。

・大会１週間前を過ぎても参加案内等が届かない場合は、お手数ですが「12.（３）Ｗｅｂ申込・ゼッケンに関するお問合せ先」までご連絡ください。
・大会当日、ゼッケン（ＩＣチップ付き）を忘れないようご持参ください。万が一、大会当日にゼッケンをお忘れの方は、受付までお申し出ください。
・都合により大会に参加できなかった場合は、参加案内に同封の返信用封筒にてゼッケンを大会事務局まで必ずご返送ください。
・返送がない場合は、実費をご負担いただくことがございます。

15. 大会当日の参加の流れ

（１）受付

本大会は、大会当日の受付は不要です。

・受付の混雑を回避するため、ゼッケン（ＩＣチップ付き）は事前に送付いたします。大会当日はゼッケンを装着の上、そのままレースにご参加いただけます。

（２）スタート前

①事前に届くゼッケンをあらかじめ装着の上、準備してください。
※準備体操は行いませんので、スタート前のウォーミングアップは各自で十分に行ってください。
②各種目とも、スタート時間１０分前頃に案内のアナウンスをいたしますので、スタート地点に集合してください。

（３）レース中

周回数のカウントは、参加者自身で行ってください。
周回数がわからなくなった場合、大会スタッフにより確認することはできますが、タイム計測を止めることはできませんのであらかじめご了承ください。

（４）ゴール後

①完走証をお渡ししますので、専用テントまでお越しください（当日のみ発行可）。

②ＩＣチップ回収箱を設置しますので、参加者の方は回収箱に使用済のＩＣチップを入れていただき、引き換えに参加賞を受け取ってください。

③閉会式は行いませんので、順次お帰りください。第１位、第２位、第３位に入賞された方は各種目終了後、随時表彰式を行いますのでご参加ください。

④各種目の第１位～第１０位まで、記録集計を終了次第、会場内に掲示いたします。

16. 大会結果

大会結果は、大会当日に完走証（タイムのみ）としてお渡しするほか、当協会ホームページにも大会終了後の数日中に掲載予定です（ゼッケン番号・タイム・順位の掲載）。

17. 注意事項

（１）本大会は公園を会場として使用するため、公園管理者の指示に従うこととし、競技中は参加者及び一般公園利用者の安全面を最優先といたします。
公園内には多くの一般公園利用者がおりますので、接触等の事故には十分ご注意ください。
万が一危険と判断した場合は、ランナーを一時停止させる場合もございますので、その際は、大会スタッフ、公園管理者等の指示に必ず従ってください。

（２）本大会は、公認コース・公認大会ではありません。

（３）大会の参加に当たり、健康管理に十分注意し、各自万全な体調で臨んでください。

(A) 下記①～⑤の項目のうち１つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。かかりつけ医の指導のもと検査や治療を受け、レースに出場する場合には、自己の責任で参加してください。

①心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など）の診断を受けている、もしくは治療中である。

②突然、気を失ったこと（失神発作）がある。

③運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。

④血縁者に“いわゆる心臓マヒ”で突然に亡くなった方がいる（突然死）。

⑤最近１年以上、健康診断を受けていない。

(B) 下記⑥～⑨の項目は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医にご相談ください。

⑥血圧が高い（高血圧）。

⑦血糖値が高い（糖尿病）。

⑧LDL コレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）。

⑨たばこを吸っている（喫煙）。

【公益財団法人　日本陸上競技連盟医事委員会.「市民マラソン・ロードレース申し込み時健康チェックリスト」.2013.（参照 2024-9-30）より】

https://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/healthcheck20130411.pdf

（４）大会参加中、完走に自信のない方、体調不良、怪我を負った場合は無理をせず、大会スタッフに申し出てください（主催者は傷病等の事故について、応急処置はいたしますが、一切責任を負いません）。

（５）荷物のお預けは、大会事務局が用意した預かり所テントをご利用いただけます。
預ける際は、大会１週間前に届く参加案内に同封の「荷物預かり用の袋」をご利用ください。
ただし、主催者の責によらない紛失・盗難等の事故については、責任を負いかねますので、貴重品等は持ち込まないか、各自で管理してください。

（６）本大会は、ゼッケンに貼り付けたＩＣチップを使用してタイム計測を行いますので、出走の際には必ず装着してください。装着されていない場合は、記録計測ができません。
ＩＣチップは、完走・棄権に関わらず、必ずご返却をお願いいたします。
当日不参加の場合も、大会事務局に必ずご返送ください。
万が一、破損・紛失された場合は、実費をご負担いただくことがございます。
特に連絡もなく未返却であった場合は、次回からの参加をお断りすることがあります。

（７）更衣室は男女共に用意いたしますが、一度に利用できる人数が限られるため、可能な限り、あらかじめ走れる服装でご来場ください。

（８）ゴミは各自で持ち帰り、公園内には捨てないようお願いいたします。

18. お問合せ先

（１）東振協ミニマラソン大会事務局
〒130-0014　東京都墨田区亀沢１丁目７番地３　５階
電　話：０３（３６２６）７５０４　（平日９：00～17：00）
ＦＡＸ：０３（３６２６）７５０９

（２）Ｗｅｂ申込・ゼッケンに関するお問合せ先
専用電話番号：０８０-２１９２-１９８３　（平日９：00～17：00）
※設置期間：令和７年１月７日（火）～２月２０日（木）

19. ホームページ

・東振協ホームページ　：　https://www.toshinkyo.or.jp/

・東振協イベントホームページ　：　http://toshinkyo.sblo.jp/
（大会開催当日の開催有無は午前６時以降に更新）